पीने योग्य शक्तिवर्धक पानी

डॉ. चंचलमल चोरडिया

मिनरल पानी के सेवन का अन्धानुकरण कितना उचित?

आजकल अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमताओं से अपरिचित व्यक्ति, बाह्य संक्रमणों से अपनी सुरक्षा हेतु शुद्ध पानी के नाम से वितरीत प्लास्टिक बोतलों में बंद मिनरल पानी का उपयोग करना आवश्यक समझते हैं। भारत में लगभग दो-तीन प्रतिशत जनता ऐसे पानी का सेवन करती है। यद्यपि ऐसे व्यक्तियों की भी रोग प्रतिरोधक क्षमता इतनी कमजोर नहीं होती परन्तु मिनरल पानी के भ्रामक विज्ञापनों से प्रभावित होने के कारण वे अपने स्वास्थ्य से कोई खतरा मोल लेना नहीं चाहते। ऐसा पानी पीने वाले भी दांतुन के पश्चात् कुल्ला करने के लिए तो प्रायः नल के पानी का ही उपयोग करते हैं, परन्तु इससे उनको किसी प्रकार का प्रायः संक्रमण नहीं होता, जबकि घूंट भर दूषित पानी में ही इतने विषाणु होते हैं कि वे उन्हें अपनी चपेट में ले सकते हैं। बोतलों में पानी उपयोग में लेने से पूर्व बहुत दिनों तक संग्रहित रहता है। ऐसा पानी प्लास्टिक के हानिकारक रसायनिक तत्त्वों से प्रभावित न हो, असंभव ही लगता है। इसी कारण सेन-फ्रांसिस्कों में बोतल बंद पानी की बिक्री रोक दी गई है।

प्रतिदिन शादियों एवं सामूहिक आयोजनों में ऐसे महंगे पानी का जो अपव्यय होता है, उससे गरीब व्यक्ति को न चाहते हुए भी अन्धानुकरण एवं प्रतिष्ठा के नाम पर हजारों रुपयों का अनावश्यक खर्च पानी के लिए करने हेतु विवश होना पड़ रहा हैं, जिस पर सम्यक् चिन्तन आवश्यक है, ताकि कम से कम राष्ट्र की भोली-भाली जनता को तो सामूहिक आयोजनों में पानी के नाम पर होने वाले अपव्यय से राहत मिल सके।

प्रकाशक

कल्याणमल चंचलमल चोरडिया ट्रस्ट, जोधपुर

चोरडिया भवन, जालोरी गेट के बाहर, जोधपुर-342003 (राज.)

फोनः 0291-2621454 (R), फैक्सः 2435471, मोबाइलः 94141-34606

E-mail: cmchordia.jodhpur@gmail.com, Website: www.chordiahealth.com

सहयोग राशि 10/-

स्वास्थ्यवर्धक गर्म पानी

ठण्डे पेय तथा फ्रीज में रखा अथवा बर्फ वाला पानी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। स्वस्थ अवस्था में हमारे शरीर का तापक्रम 98.4 डिग्री फारहनाइट के लगभग होता है। जिस प्रकार बिजली के उपकरण एयर कंडीशनर, कूलर आदि चलाने से बिजली खर्च होती है। उसी प्रकार ठण्डे पेय पीने अथवा खाने से शरीर को अपना तापक्रम नियन्त्रित रखने के लिये अपनी संचित ऊर्जा व्यर्थ में खर्च करनी पड़ती है। अतः पानी यथा संभव शरीर के तापक्रम के आसपास जैसा पीना चाहिये। आजकल सामूहिक भोजों में भोजन के पश्चात् आइसक्रीम और ठण्डे पेय पीने का जो प्रचलन है, वह स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक होता है।

गर्मी स्वयं एक प्रकार की ऊर्जा है और शारीरिक गतिविधियों में उसका व्यय होता है। अतः जब कभी हम थकान अथवा कमजोरी का अनुभव करते हैं तब गरम पानी पीने से शरीर में स्फूर्ति आती है। जिन व्यक्तियों को लगातार अधिक बोलने का अर्थात् भाषण अथवा प्रवचन देने का कार्य पड़ता है, जब वे थकान अनुभव करें, तब ऐसा पानी पीने से उनमें पुनः ऊर्जा का प्रवाह सक्रिय हो जाता है। लम्बी तपस्या करने वालों के लिये ऐसा पानी विशेष उपयोगी होता है, जिससे शक्ति का संचार होता है। गरम पानी कफ एवं सर्दी संबंधी रोगों में क्षीण ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने का सरलतम उपाय होता है।

गरम पानी पीने से पेट में भारीपन, खट्टी डकारें आना, पेट की जलन तथा पाचन सुधरता है और उपरोक्त रोगों में राहत मिलती है। गरम जल सुखी खांसी की प्रभावशाली औषधि है। सहनीय एक गिलास गर्म जल में थोड़ा सेंधा नमक डालकर पीने से कफ पतला हो जाता है और अंत में खांसी का वेग बहुत कम हो जाता है। खाली पेट गर्म पानी पीने से मूत्र का अवरोध दूर हो जाता है। हृदय की जलन कम होती है। जिनके मूत्र पीला अथवा लाल आता हो, मूत्र नली में जलन हो, उनको गर्म जल पीने से लाभ होता है। गले और नाक में गर्म जल की वाष्प के बफारे लेने से जुकाम और गले संबंधी रोगों में आराम मिलता है।

पीने योग्य शक्तिवर्धक पानी कैसा हो?

शरीर में जल के कार्य

हवा के पश्चात् शरीर में दूसरी सबसे बड़ी आवश्यकता पानी की होती है। पानी के बिना जीवन लम्बे समय तक नहीं चल सकता। शरीर में लगभग दो तिहाई भाग पानी का होता है। शरीर के अलग-अलग भागों में पानी की आवश्यकता अलग-अलग होती है। जब पानी के आवश्यक अनुपात में असंतुलन हो जाता है तो, शारीरिक क्रियाएँ प्रभावित होने लगती है।

हमारे शरीर में जल का प्रमुख कार्य भोजन पचाने वाली विभिन्न प्रक्रियाओं में शामिल होना तथा शरीर की संरचना का निर्माण करना होता है। जल शरीर के भीतर विद्यमान गंदगी को आंखों से आंसुओं, नाक से श्लेषमा, मुँह से कफ, त्वचा से पसीने एवं आंतों से मल-मूत्र द्वारा शरीर से बाहर निकालने में सहयोग करता है। शरीर में जल की कमी से कब्ज, थकान, ग्रीष्म ऋतु में लू आदि की संभावना रहती है। जल के कारण ही हमें, छः प्रकार के रसों-मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कषैला आदि का अलग-अलग स्वाद अनुभव होता है। शरीर का तापक्रम नियन्त्रित होता है। शारीरिक शुद्धि के लिए भी जल आवश्यक होता है। शरीर के निर्माण तथा पोषण में अपनी अति-महत्त्वपूर्ण भूमिका के कारण किसी भी परिस्थिति अथवा रोग में पानी पीना वर्जित नहीं होता है। अतः हमें यह जानना और समझना आवश्यक है कि हम कैसा पानी पीये और कैसा पानी न पीये। पानी का उपयोग हम कब और कैसे करें? पानी कितना, कैसा और कब पीये? पानी का उपयोग कब और कैसे न करें?

पीने योग्य पानी कैसा होना चाहिए?

शुद्ध एवं स्वच्छ, हल्का, छाना हुआ, शरीर के तापक्रम के अनुकूल पानी जनसाधारण के पीने हेतु उपयोगी होता है। अतः यदि पानी गंदा हो तो पीने से पूर्व किसी भी विधि द्वारा पानी को शुद्ध करना चाहिए। रोगाणुओं एवं जीवाणुओं से रहित ऐसा पानी ही प्रायः पीने योग्य होता है। शुद्ध पानी में भी जलवायु एवं वातावरण के अनुसार निश्चित समय पश्चात् जीवों की उत्पत्ति की पुनः संभावना रहती है। अतः उपयोग लेते समय इस तथ्य की छानबीन कर लेनी चाहिए एवं आशंका होने पर पीने से पूर्व पुनः छानकर ही पीना चाहिए। इसी कारण हमारे यहाँ प्रतिदिन पीने के पानी को छानने का प्रचलन था। परन्तु पश्चिम के अन्धानुकरण एवं भ्रामक विज्ञापनों से प्रभावित होने के कारण आज हम हमारी मौलिक स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली से दूर होते जा रहे हैं। बहुत दिनों से संग्रहित अनछना बोतलों और पाउचों में बंद पुराने पानी को प्रायः पीने से पूर्व नहीं छानते। अतः ऐसा पानी जीवाणुओं से मुक्त नहीं हो सकता। फलतः अहिंसक साधकों के लिए ऐसा पानी पीने हेतु निषेध होता है।

पानी कैसे पीयें?

पानी को धीरे-धीरे, घूंट-घूंट, बैठकर, चन्द्र स्वर में पीना लाभप्रद होता है। खड़े-खड़े पानी पीने से गैस, वात, विकार, घुटने तथा अन्य जोड़ों का दर्द, दृष्टि दोष, श्रवण विकार होते हैं। घूंट-घूंट पानी पीने के साथ थूक मिल जाने से वह पानी पाचक बन जाता है। इसी कारण हमारे यहाँ लोकोक्ति प्रसिद्ध है ''खाना पीओ और पानी खाओं'' अर्थात् धीरे-धीरे पानी पीओ।

पानी कब पीएं?

भोजन पाचन की आमाशय में प्रारम्भिक क्रिया के पश्चात् पानी पीना स्वास्थ्यवर्धक होता है। भोजन पाचन से पूर्व पानी पीने से आंव की वृद्धि, अपच और कब्ज होने की संभावना रहती है। बिना पूर्ण चबाकर

भोजन करने वालों को भोजन के दो घंटे पश्चात् जितनी आवश्यकता हो खूब पानी पीना चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हों। भोजन के 1) से 2 घंटे पहले पर्याप्त मात्रा में जल पीना उत्तम रहता है। ऐसा करने से पेट के अन्दर अपचित आहार जो सड़ता रहता है, पानी में पूर्णतया घुल जाता है। पाचन संस्थान एवं पाचक रस ग्रन्थियाँ सबल एवं स्वस्थ बनती है। दिन में दो तीन घंटे के अन्तर पर पानी अवश्य पीना चाहिए, क्योंकि इससे अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का श्राव पर्याप्त मात्रा में निकलता रहता है।

उच्च अम्लता में अधिक पानी पीना चाहिए, क्योंकि वह पेट तथा भोजन नली के अन्दर की कोमल सतह को जलन से बचाता है। पर्याप्त मात्रा में जल पीने से पित्ताशय व गुर्दे की पथरी तथा जोड़ों की सुजन व दर्द ठीक होते हैं। रक्त में मिश्रित विकार घुलकर बाहर निकल जाते है। भय, क्रोध, मूर्च्छा, शोक व चोट लग जाने के समय अन्तःश्रावी ग्रन्थियों द्वारा छोड़े गये हानिकारक श्रावों के प्रभाव को कम करने के लिये पानी पीना लाभप्रद होता है। उपवास के समय पाचन अंगों को भोजन पचाने का कार्य नहीं करना पड़ता। अतः अधिक पानी पीने से शरीर से विजातीय तत्त्वों के निष्कासन में मदद मिलती है। डायरिया, हैजा व उल्टी, दस्त के समय उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी पीना चाहिये, क्योंकि यह पानी कीटाणु रहित हो जाता है तथा दस्त के कारण शरीर में होने वाली पानी की कमी को रोकता है।

पानी कब न पीना चाहिए?

चिकनाई वाले पदार्थ अथवा मीठा खाने के तुरन्त बाद पानी पीने से खांसी और गले के रोग होने की संभावना रहती है। धूप में चलकर आने पर अथवा व्यायाम के पश्चात् जब तक पसीना पूरा सूख न जायें पानी नहीं पीना चाहिये, अन्यथा तुरन्त जुकाम होने की संभावना रहती है। चिकित्सकों की दृष्टि से शौच के तुरन्त पश्चात् भी पानी नहीं पीना चाहिये। रात्रि में सोने के लगभग दो घंटे पूर्व तक पानी नहीं पीना चाहिये। विशेषकर ऐसे व्यक्तियों को जिन्हें रात्रि में पेशाब के लिए बार-बार उठना पड़ता है। सोते समय पानी पीने से निद्रा में पेशाब की शंका बनी रहने के कारण गहरी निद्रा आने में बाधा पहुँचती है। एक बार निद्रा भंग होने के पश्चात् पुनः निद्रा सरलता से नहीं आती। अतः ऐसे व्यक्तियों को अधिक समय तक सोये रहना पड़ता है। परिणाम स्वरूप प्रातः जल्दी नहीं उठ पाते।

भोजन के तुरन्त बाद पानी पीना हानिकारक

भोजन के तुरन्त पहले पानी पीने से भूख शान्त हो जाती है। बिना भूख भोजन का पाचन बराबर नहीं होता। खाना खाने के पश्चात् आमाशय में लीवर, पित्ताशय, पेन्क्रियाज आदि के श्राव और अम्ल के मिलने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। अतः प्रायः जनसाधारण को पानी पीने की इच्छा होती है। परन्तु पानी पीने से पाचक रस पतले हो जाते हैं, जिसके कारण आमाशय में भोजन का पूर्ण पाचन नहीं हो पाता। फलतः भोजन से जो ऊर्जा मिलनी चाहिए, प्रायः नहीं मिलती। आहार के रूप में ग्रहण किये गये जिन पौष्टिक तत्त्वों से रक्त, वीर्य आदि अवयवों का निर्माण होना चाहिये, नहीं हो पाता। अपाच्य भोजन आमाशय और आंतों में ही पड़ा रहता है, जिससे मंदाग्नि, कब्जी, गैस आदि विभिन्न पाचन संबंधी रोगों के होने की संभावना रहती है। दूसरी तरफ अपाच्य भोजन को मल द्वारा निष्काषित करने के लिये शरीर को व्यर्थ में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः भोजन के पश्चात् जितनी ज्यादा देर से पानी पीयेंगे उतना पाचन अच्छा होता है। खाने के पश्चात् भी अति-आवश्यक हो तो जितना ज्यादा गरम पीने योग्य पानी थोड़ा पी सकते हैं। भोजन पाचन के पश्चात् पानी पीना पथ्य होता है। भोजन पाचन से पूर्व एक साथ ज्यादा पानी पीने से आंव की वृद्धि होती है। अपच, गैस और कब्ज होता है।

स्वास्थ्य हेतु क्षारीय पानी गुणकारी

पानी की दूसरी महत्त्वपूर्ण आवश्यकता उसके अम्ल-सार के अनुपात की होती है। जिसको pH के आधार पर मापा जा सकता है। पानी का pH जब 7 होता है तो इसमें अम्ल एवं क्षार तत्त्व बराबर मात्रा में होते हैं। pH यदि 7 से कम होता है तो पानी अम्ल की अधिकता वाला और 7 से अधिक pH वाला पानी क्षार गुणों वाला होता है।

स्नायु एवं मज्जा के पोषण हेतु शरीर में अम्ल तत्त्व की बहुत कम मात्रा की आवश्यकता होती है। रक्त में आवश्यकता से अधिक अम्ल होने से रक्त विषाक्त बन अनेक रोगों का कारण बन जाता है। शरीर में अधिकांश विजातीय तत्त्वों के जमाव एवं रोगों में अम्ल तत्त्व की आवश्यकता से अधिक उपलब्धता भी प्रमुख कारण होती है। हमारे शरीर में गुर्दों का मुख्य कार्य अम्ल की अधिकता को बाहर निकालना एवं शरीर में अम्ल एवं क्षार का संतुलन बनाए रखना होता है।

शरीर में क्षार तत्त्व की कमी के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण होने लगती है एवं रक्त में सफेद कोशिकाएँ कम होने लगती है। हड्डियाँ कमजोर होने लगती है। अम्लपित्त (Acidity), गैस, जोड़ों में दर्द एवं कब्जियत जैसे रोगों की संभावना बढ़ने लगती है। जिससे शरीर को सुचारू रूप से संचालित करने वाला सारा तंत्र अनियन्त्रित होने लगता है तथा शरीर रोगों का घर बन जाता है। ऐसी स्थिति में प्रकृति शरीर के अन्य तन्तुओं से क्षार तत्त्व खींचकर अपना पोषण करने लगती है। परिणाम स्वरूप शरीर के वे अवयव जिसमें से क्षार तत्त्व शोषित कर लिए जाते हैं, नि:सत्व, निर्बल एवं रोगी हो जाते हैं।

डॉ. शेरी रोजर्स (Dr. Sherry Rogers), डॉ. इंगफ्रेइड हॉबर्ड (Dr. Ingfreid Hoberd), टोकियो जापान की पानी संस्था के निदेशक डॉ. हिडेमित्सु हयासी (Dr. Hidemitu Hayashi- Director of the Water Institute Tokyo-Japan), डॉ. डेविड कारपेन्टर (Dr. David Carpenter), डॉ. मुशीक जोन (Dr. Murshik John), डॉ. विलियम केली (Dr. William Kelly), डॉ. नीताबेन गोस्वामी, डॉ. जयेशभाई पटेल, जमशेदपुर के वैज्ञानिक डॉ. जीवराजजी जैन आदि पीने योग्य पानी पर शोधकर्त्ताओं के अनुसार क्षारीय पानी नियमित पीने से समय के पूर्व वृद्धावस्था के लक्षण प्रकट नहीं होते। हड्डियों का घनत्व बढ़ता है तथा अम्लपित्त, गैस, कब्जी, जोड़ों का दर्द जैसे रोगों की संभावनाएँ अपेक्षाकृत कम रहती है। हमारे आहार में 20 प्रतिशत अम्लीय एवं 80 प्रतिशत क्षारीय पदार्थ होने चाहिए। परन्तु आजकल अधिकांश व्यक्तियों के भोजन में अम्ल तत्त्व बहुत ज्यादा और क्षार तत्त्वों की बहुत कमी होती है। वर्तमान में चटपटा, फास्टफूड, आम्लिक जैसा आहार अधिकांश लोगों द्वारा किया जाता है, उससे ऐसे रोगों की संभावनाएँ बहुत अधिक हो गई है। शरीर में अम्ल की अतिरिक्त मात्रा को दूर करने के लिए नियमित क्षारीय पानी पीना सबसे सहज, सरल, सस्ता, दुष्प्रभावों से रहित, अहिंसक, स्वावलम्बी प्रभावशाली विकल्प है।

स्वास्थ्य वर्धक शुद्ध पानी के अन्य विकल्प

शुद्ध पानी पीने के लिए आज Aqua guard एवं R.O. जैसे विकल्पों का प्रचलन बढ़ रहा है। जैसा कि पूर्व में स्पष्ट किया गया है कि पानी को चुम्बक, पिरामिड, रत्नों, धातुओं, सूर्य की किरणों में रंगीन बोतलों में पानी को रखने अथवा विभिन्न रंगों की किरणों से उसे स्वास्थ्यवर्धक एवं दवा के रूप में तैयार किया जा सकता है, परन्तु यह जनसाधारण के लिए संभव नहीं है। अत: ऐसे विकल्प की आवश्यकता है जो जनसाधारण बिना किसी अन्य समस्या के सहजता से अपना सके। आयुर्वेद में रोगोपचार हेतु विविध प्रकार की भस्मों का उपयोग होता आ रहा है। स्वच्छ पानी में गाय के गोबर की राख सही अनुपात में मिला दी जाए तो शुद्ध शक्तिवर्धक रोगनाशक पीने योग्य पानी घर-घर में सहजता से उपलब्ध हो सकता है। राख मिश्रित पानी पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। संक्रामक रोगों से बचाव होता है। पानी बैक्टिरिया रहित बन जाता है। आवेश

नियन्त्रित होते हैं। शरीर में रक्त कणों के संख्या में वृद्धि होती है। मधुमेह, यकृत, गुर्दे एवं अन्य रोगों में जल्दी राहत मिलती है।

क्षारीय पानी हेतु गाय के गोबर की राख मिश्रित पानी अच्छा विकल्प

गाय का गोबर रोगाणु एवं विषाणु नाशक होता है। गोबर के रस का सेवन करने से रक्त की शुद्धि होती है एवं त्वचा सम्बन्धी रोगों में शीघ्र लाभ होता है। गाय के ताजे गोबर की गंध से मलेरिया एवं तपेदिक के रोगाणु नहीं पनप सकते। इटली के प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रो. जी.ई.ब्रिगेड के अनुसार मलेरिया एवं तपेदिक के रोगाणु प्रारम्भिक अवस्था में तो गोबर की गंध से ही भाग जाते हैं। हैजा और अतिसार का रोग होने पर जिस पानी में हैजे के रोगाणु हो जाते हैं, उस पानी में गोबर डालने से उनका आतंक समाप्त हो जाता है। अतः बहुत से चिकित्सक तपेदिक के रोगियों को गायों के बाड़ों में विश्राम करने का परामर्श देते हैं, क्योंकि गोबर एवं गोमूत्र की गंध में ऐसे वायरस नहीं रह सकते।

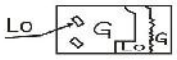
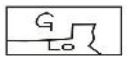
गोबर के राख की विशेषताएँ

आयुर्वेद में विभिन्न धातुओं एवं पदार्थों की भस्म से असाध्य रोगों का उपचार हमारे देश में हजारों वर्षों से हो रहा है। गाय के गोबर को जलाने से उत्पन्न राख में गोबर के गुणों के अलावा अन्य गुण भी होते हैं। राख की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है। अतः चोट लगने एवं रक्त आने की स्थिति में वहाँ पर राख लगाने से दर्द में आराम होने लगता है एवं घाव शीघ्र ठीक हो जाता है। नागा बाबा आज भी अपने शरीर पर राख लगाते हैं, जिससे मच्छर एवं अन्य वायरस से उनकी सुरक्षा होती है। जैन साधु अपने बालों का लोंचन करते समय राख का उपयोग करते हैं, जिससे बाल खींचते समय घाव न हों।

अनाज में राख मिलाकर रखने से उसे दीर्घ काल तक संग्रहित सुरक्षित रखा जा सकता है। घर में चिंटीयाँ, मकोड़ों या अन्य जीवों का उपद्रव होने पर, उस स्थान पर राख डालने से वे वहाँ से तुरन्त दूर होने लगते है। चर्म रोग, दाद, खुजली, फोड़े-फुन्सियों आदि पर राख लगाने से तुरन्त आराम होने लगता है। घुटनों एवं अन्य जोड़ों के दर्द तथा अस्थमा में फैंफड़ों पर राख का मसाज करने से तुरन्त राहत मिलने लगती है। मधु मक्खी अथवा जहरीला जीव के काटने पर वहाँ राख लगाने से विष का प्रभाव क्षीण होने लगता है एवं दर्द ठीक हो जाता है। राख के दंतमंजन की गणना सर्वश्रेष्ठ दंत मंजन में होती है। पानी में राख मिलाने से उसमें क्षारीय गुण आ जाते हैं तथा पानी में 8-10 घण्टों तक पुनः जीवोत्पत्ति की संभावना नहीं रहती।

Experiments by Dr. Vinod Shah
(Aura of water samples)

Colour code : (In Aura Diagram)
DB - Dark Blue, G - Green, R - Red, CR - Crimson Red, P - Pink
LB - Light blue, LO - Light Orange, Br - Brown, C - Cement

S.No.	Sample	Bottom Energy Diagram (Aura) (a)
1.	Aqua Guard	
2.	Tap Water	
3.	Bottled Mineral Water	
4.	Treated with Gobar ash	
5.	Distilled Water	
6.	RO Water	
7.	Tap Water Boiled & Cooled	

(a) = Energy of Samples (at the foot of sample container)
G=Green= 'Good energy' of sample water.

वैज्ञानिक डॉ. जीवराज जैन की पुस्तक
'अचित्त जल का विज्ञान एवं जल-संरक्षण' से साभार

पानी के विविध नमूने के आभा मण्डल से लिए गए चित्रों द्वारा इस बात

की पुष्टि हुई है कि ऐसे पानी के स्वास्थ्यवर्धक गुण एवं ऊर्जा अन्य सभी प्रकार के उपलब्ध प्रचलित पानी से अधिक होती है। रासायनिक प्रयोगशालों में परीक्षणों से गोबर राख मिश्रित पानी का pH प्रायः 8 से अधिक पाया गया है। ऐसा पानी पीने से विचारों में भी अपेक्षाकृत अधिक सात्त्विकता रहती है।

पानी को जैसे बर्तन अथवा धातु के सम्पर्क में रखा जाता है, उसमें उस धातु के गुण उत्पन्न होने लगते हैं। प्रत्येक धातु का स्वास्थ्य की दृष्टि से अपना अलग-अलग प्रभाव होता है। सोने से ऊर्जित जल पीने से श्वसन प्रणाली के रोग, जैसे-दमा, श्वास फूलना, फेंफड़े संबंधी रोगों,हृदय और मस्तिष्क संबंधी रोगों में लाभ होता हैं। चांदी से पाचन क्रिया के अवयवों जैसे-आमाशय, लीवर, पित्ताशय, आंतों के अनेक रोगों एवं मूत्र प्रणाली के रोगों में आराम मिलता है। तांबें में ऊर्जित जल के सेवन से जोड़ों के रोग, पोलियों, कुष्ठरोग, रक्त चाप, घुटनों का दर्द, मानसिक तनाव आदि में काफी लाभ होता हैं। उपरोक्त तीनों धातुओं से ऊर्जित निश्चित विधि द्वारा तैयार पेय स्त्री-पुरुष, बच्चों-जवान-वृद्धों सबके लिये शक्तिवर्धक होने से लाभदायक होता है।

गाय के गोबर की राख मिश्रित क्षारीय पानी कैसे तैयार करें ?

उपयोग में आने योग्य पानी को आवश्यकतानुसार छानकर उसमें गाय के गोबर को जलाने से बनी राख इतनी मात्रा में ही मिलाए ताकि पानी में घुलने के पश्चात् राख पानी के बर्तन में नीचे जमने लगे। इस पानी को निथार कर उपयोग हेतु अन्य बर्तन में संग्रहित कर लें। यह पानी राख के गुणों वाला स्वास्थ्य के लिए उपयोगी, क्षारीय गुणों वाला शक्तिवर्धक रोगनाशक बन जाता है। ऐसा पानी सहजता से कहीं भी तैयार किया जा सकता है। ऐसे पानी में चंद घण्टों तक पुनः जीवोत्पत्ति भी नहीं होती। अनादिकाल से जैन व्रतधारी साधकों में ऐसे धोवन पानी के नाम से विख्यात पानी पीने का प्रचलन है।

ऐसा क्षारीय जल आवश्यकतानुसार गरीब भी अपने घरों में तैयार कर सकते हैं। अतः राख मिश्रित पानी पीने से सहज ही पानी से होने वाले रोगों से राहत मिल सकती है। आवश्यकता है दृढ़ मनोबल एवं भ्रामक विज्ञापनों से भ्रमित हो अन्धानुकरण न कर तथ्यानुसार पानी के उपयोग करने की।

स्वास्थ्य मंत्रालय एवं चिकित्सा से जुड़े चिकित्सकों से सविनय अनुरोध है कि वे जनता का सही मार्गदर्शन कर, गरीब जनता को पानी के कारण होने वाले रोगों से सुरक्षा हेतु गोबर की राख मिश्रित पानी के लाभ से परिचित करावें तथा उसका सम्यक् उपयोग करने हेतु जनता को प्रेरित करें। सामूहिक आयोजनों में मिनरल पानी के स्थान पर ऐसे पानी के प्रयोग को प्रोत्साहित किया जाए।

अच्छे श्वसन हेतु नेति क्रिया आवश्यक

श्वास संबंधी रोगों के उपचार हेतु नेति क्रिया सर्वोत्तम विश्वसनीय सहज पद्धति है। नासिका के छिद्रों की तरल पदार्थों से सफाई करने की विधि को नेति क्रिया कहते हैं। नेति करने से विभिन्न अंगों से आकर नासिका में समाप्त होने वाले स्नायुओं के छोर सक्रिय होते हैं। जिससे मस्तिष्क एवं उन स्नायुओं से जुड़े तंत्रों को लाभ पहुँचता है, जिनकी असक्रियता एलर्जी का प्रमुख कारण होती है। अतः जिन व्यक्तियों को किसी भी प्रकार की एलर्जी होती है, उनके लिये नेति क्रिया अत्यन्त लाभकारी होती है। नेति क्रिया से आज्ञा चक्र भी सक्रिय होता है। प्रातःकाल और सोने से पूर्व नेति क्रिया करने से न केवल नथूनों की सफाई होती है, परन्तु उसके साथ साथ निन्द्रा अच्छी आती है। आंखों की ज्योति सुधरती है। सिर की गर्मी शान्त होती है। स्मरण शक्ति बढ़ने लगती है। बाल झड़ना बन्द हो जाते हैं और लम्बे समय तक बाल काले बने रहते हैं, ऐसे प्रत्यक्ष परोक्ष अनेक लाभ होते हैं। जल नेति करते समय हमेशा मुँह खोलकर ही श्वास-प्रश्वास की क्रिया करनी चाहिए अन्यथा नासिका में जल ऊपर चढ़ सकता है। जिससे चक्कर आने की संभावना रहती है। जल नेति के पश्चात् कपाल भाति व भस्त्रिका प्राणायाम अवश्य करना चाहिये। जिससे नाक पूर्ण रूप से साफ हो जाये और उसमें एक बूँद भी पानी न रहें।

-: चोरडिया प्रकाशन की पुस्तकें :-

(लेखक - डॉ. चंचलमल चोरडिया)

क्र.स.	विवरण	सहयोग राशि
1.	आरोग्य आपका।	260 रु.
2.	स्वस्थ रहें या रोगी फैसला आपका ?	40 रु.
3.	शरीर स्वयं का चिकित्सक	15 रु.
4.	मौलिक चिकित्सा कौनसी	10 रु.
5.	भोजन और स्वास्थ्य	20 रु.
6.	क्या हम स्वस्थ रहना चाहते हैं ?	15 रु.
7.	आपका उपचार आपके पास	10 रु.
8.	पीने योग्य शक्तिवर्धक पानी	10 रु.
9.	प्रभावशाली स्वावलम्बी लीवर शुद्धिकरण चिकित्सा	10 रु.
10.	स्वास्थ्य का अमूल्य खजाना : मानव मूत्र	20 रु.
11.	UROPATHY	15 रु.
12.	Resetting of Disturbed LEG, SPINE & NAVEL	21 रु.
13.	आपका आरोग्य आपके पास	25 रु.
14.	प्रभावशाली अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रथम संस्करण)	40 रु.
15.	सुखी जीवन का मूलाधार अहिंसक जीवन शैली	15 रु.
16.	प्रभावशाली उपचार हेतु सही निदान आवश्यक	10 रु.
17.	नाड़ी तंत्र एवं मांसपेशियों का उपचार।	15 रु.
18.	बिना दवा मधुमेह (डायबिटीज) का प्रभावशाली उपचार	20 रु.
19.	मांसाहार कितना उचित ?	10 रु.
20.	स्वास्थ्य हेतु सम्यक् चिन्तन आवश्यक।	10 रु.
21.	सजगता ही स्वास्थ्य है।	10 रु.
22.	प्रभावशाली स्वावलंबी उपचार।	10 रु.
23.	स्वास्थ्य का दर्पण आरोग्य आपका	15 रु.
24.	निर्दोष, स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली	11 रु.
25.	हम कितने शाकाहारी ?	6 रु.
26.	निर्दोष श्रमणोपचार	15 रु.
27.	हम कितने अहिंसक ?	10 रु.
28.	भोजन हेतु पशु हिंसा अनुचित	10 रु.
29.	स्वास्थ्य मंत्रालय स्वावलम्बी चिकित्सा पद्धतियों के प्रति कितना सजग ?	20 रु.
30.	प्रभावशाली अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ (संशोधित संस्करण)	45 रु.
31.	जीवन है अनमोल। (भजन संकलन)	20 रु.

(लेखिका - श्रीमती रतन चोरडिया)

32.	आत्म-वैभव (उपलब्ध नहीं)	25 रु.
33.	आपका उपचार आपके घर।	25 रु.
34.	मृत्यु एक महोत्सव। (उपलब्ध नहीं)	15 रु.
35.	दो कदम लक्ष्य की ओर।	11 रु.

(नोट : पोस्टेज एवं डिलेवरी शुल्क अतिरिक्त)

उषापान

प्रातःकाल निद्रा से उठने के पश्चात् बिना मुंह धोये अथवा दांतुन या कुल्ला किये रात भर ताम्र पात्र में रखा हुआ अपनी क्षमतानुसार सवा से डेढ लीटर पानी पीना चाहिये। इस क्रिया को उषा पान कहते हैं। रात भर में निःश्वास के साथ जीभ पर विजातीय तत्व जमा हो जाते हैं। इसी कारण दिन भर कार्य करने के बावजूद मुंह में जितनी बदबू नहीं आती, उतनी निद्रा में बिना कुछ खाये ही आती है। ये विजातीय तत्व जब पानी के साथ खाली पेट में पुनः जाते हैं तब औषधि का कार्य करते हैं। अतः उषापान का पूर्ण लाभ बिना दांतुन पानी पीने से ही मिलता है। उसके पश्चात् मूलबंध एवं उड्डियान बंध लगाने और टहलने अथवा पेट का हलन-चलन वाला व्यायाम (संकुचन और फैलाना) करने से पेट में आंतें एक दम साफ हो जाती है। जिससे पाचन संबंधी सभी प्रकार के रोगों में शीघ्र राहत मिलती हैं। पानी पीने का श्रेष्ठतम समय प्रातःकाल भूखे पेट होता है। रात्रि के विश्राम काल में चयापचय क्रिया द्वारा जो विजातीय अनावश्यक तत्त्व शरीर में रात भर में जमा हो जाते हैं, उनका निष्कासन गुर्दे, आंते, त्वचा अथवा फेंफड़ों द्वारा होता है। अतः उषापान से ये अंग, सक्रिय होकर समस्त विजातीय पदार्थों को बाहर निकालने में सक्रिय हो जाते हैं। जब तक रात भर में एकत्रित विष भली भांति निष्कासित नहीं होता और ऊपर से आहार किया जाये तो विभिन्न प्रकार के रोग होने की संभावना रहती है। उषापान से बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर, उदर रोग, कब्ज, आंत्ररोग, मोटापा, गुर्दे संबंधी रोग, यकृत रोग, नासिका आदि से रक्त स्राव, कमर दर्द, आंख, कान आदि विभिन्न अंगों के रोगों से मुक्ति मिलती है। नेत्र ज्योति में वृद्धि, बुद्धि निर्मल तथा सिर के बाल जल्दी सफेद नहीं होते आदि अनेक लाभ होते हैं।

पानी की कम उपलब्धता में प्यास पर नियन्त्रण कैसे करें?

जैन साधक एवं श्रावक प्रायः अचित (उबले हुए अथवा धोवन) पानी का ही उपयोग करते है। गर्मी के दिनों में ग्रामानुग्राम विचरण करते समय कभी-कभी ऐसा पानी आवश्यकतानुसार उपलब्ध नहीं होता। दूसरी बात यह है कि वे रात में पानी भी नहीं पीते और सायंकालीन भोजन के तुरन्त पश्चात् पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। ऐसी परिस्थितियों में एक घूंट पानी को मुँह में भर कर जितना अधिक देर उसे मुँह में घुमा सके घुमाकर पीना चाहिए जिससे पानी में लार मिलने से पानी स्वास्थ्यवर्धक गुलकोज बन जाता है। जल गंडूस से कण्ठ की नमी बढ़ जाती है और चन्द घण्टों तक प्यास नहीं लगती।

जीवन के लिए पानी की आवश्यकता

पानी के बिना जीवन लम्बे समय तक नहीं चल सकता। अत: हमें यह जानना और समझना आवश्यक है कि हम कैसा पानी पीये। पानी अपने सम्पर्क में आने वाले विभिन्न तत्त्वों को सरलता से अपने अन्दर समाहित कर लेता है। चुम्बक, पिरामिड के प्रभाव क्षेत्र में पानी को कुछ समय तक रखने से उसमें चुम्बकीय और पिरामिड ऊर्जा के गुण आ जाते हैं। सोना, चांदी, तांबा, लोहा आदि बर्तनों अथवा धातुओं के सम्पर्क में पानी को कुछ अवधि तक रखने से पानी संबंधित धातु के गुणों वाला बन जाता है। रंगीन बोतलों को पानी से भरकर सूर्य की धूप में रखने से पानी संबंधित रंगों के स्वास्थ्यवर्धक गुणों से परिपूर्ण होने लगता है। इसी प्रकार मंत्रों द्वारा मंत्रित करने, रत्नों एवं क्रिस्टल के सम्पर्क से पानी उनसे प्रभावित हो जाता है।

आज व्यावसायिक स्थलों एवं सामूहिक आयोजनों में जिन जारों (केम्पर) में पानी वितरित किया जाता है, उनकी शुद्धता भी पूर्णतया उपेक्षित होती है। अत: ऐसा पानी कैसे स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है? मिनरल पानी पीने के पश्चात् जिन खाली प्लास्टिक बोतलों एवं पाउचों को फैंक दिया जाता है उससे पर्यावरण एवं प्रदुषण की समस्या विकराल रूप ले रही है फिर भी सरकार का ध्यान उस ओर क्यों नहीं जा रहा है, चिंता का विषय है।

आधुनिक चिकित्सा के प्रति आकर्षण क्यों?

आधुनिक चिकित्सा पद्धति के दुष्प्रभावों के बावजूद जनसाधारण का उसके प्रति इतना आकर्षण क्यों? इसका मुख्य कारण स्वावलम्बी चिकित्साओं में आवश्यकता के अनुरूप अनुभवी चिकित्सकों, व्यवस्थित संचालित अस्पतालों एवं व्यवस्थित प्रशिक्षण केन्द्रों का अभाव है। एलोपैथिक चिकित्सा को सरकारी संरक्षण एवं मान्यता प्राप्त होने के कारण राज्य कर्मचारियों को उपचार हेतु सहयोग दिया जाता है तथा वे इसमें हुए व्यय के भुगतान के लिए वे ही अधिकृत होते हैं, जबकि स्वावलम्बी चिकित्सा पद्धतियों द्वारा उपचार का खर्चा प्राय: मान्य नहीं होता। तीसरी बात, व्यक्ति अपनी क्षमताओं से अपरिचित होता है। कभी-कभी तीव्र रोगों की स्थिति में जिनमें तुरन्त राहत अनिवार्य होता है, जैसे हृदयघात, तीव्रतम अस्थमा, चोट के कारण रक्त का बहाव, जलन, विषपान, दुर्घटना आदि में रोगी और परिजन को उपलब्ध सुविधा के अनुसार ऐलोपैथिक चिकित्सा का ही सहारा लेना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में स्वाभाविक रूप से किसी की भी मानसिकता स्वावलम्बी चिकित्सा द्वारा उपचार करवाने की नहीं होती है। इसका यह अर्थ नहीं कि एलोपैथिक चिकित्सा में ही सभी परिस्थितियों का सम्यक् समाधान होता है और स्वावलम्बी चिकित्सा में ऐसी परिस्थितियों में तुरन्त राहत पहुँचाने की क्षमता न हो, फिर भी बिना अनुभवी चिकित्सों के उपचार, परामर्श एवं प्रयत्न किए अन्य स्वावलम्बी चिकित्सा को अप्रभावशाली बतलाना न्यायसंगत नहीं कहा जा सकता।